

## Stres kerja pada perawat rumah sakit di Muara Enim: analisis beban kerja fisik dan mental

*Job stress among nurses in Muara Enim: physical and mental workloads analysis*

Erdius<sup>1</sup> & Fatwa Sari Tetra Dewi<sup>1</sup>

### Abstract

**Purpose:** This study aimed to determine the description of the level of job stress and identify related factors that include workload, job satisfaction and individual characteristics of nurses in hospital of dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. **Methods:** This research was a quantitative study with a cross-sectional design. Research subjects were 63 nurses who were selected using proportional stratified random sampling. Independent variables were physical and mental workload. External variables were job satisfaction, gender, age, years of service as employee, and marital status. The dependent variable was job stress. Job stress due to work measurements used a stress scoring questionnaire as the scoring method. Statistical tests were conducted to determine the correlation of job stress with the job stress factors of respondents using chi-square tests on physical workload variable and Fisher's Exact tests for mental workload with Confidence Interval (CI) 95% and  $p$ -value  $< 0.05$ . **Results:** There was no correlation between physical workload towards job stress in hospital of dr. H. Mohamad Rabain District of Muara Enim ( $p = 0.69$ ). There was also no correlation between mental workload towards job stress in hospital of dr. H. Mohamad Rabain of Muara Enim district ( $p = 0.77$ ). **Conclusion:** Factors affecting the physical and mental workload are the absence of percentage between direct, indirect and non-nursing actions, and the differences between young and capable nurses. The work stress experienced by nurses is more influenced by other job factors.

**Keywords:** nurse job stress; physical workload; mental workload

**Dikirim:** 1 Juni 2017  
**Diterbitkan:** 1 September 2017

<sup>1</sup>Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada  
(Email: erdiusdirocketmailcom@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan kerja adalah pemikiran dan upaya menjamin keutuhan dan kesempurnaan baik jasmani maupun rohani tenaga kerja pada khususnya dan manusia pada umumnya, hasil karya dan budayanya menuju masyarakat makmur dan sejahtera. *International Labor Organization* (ILO) memperkirakan pembiayaan perusahaan karena stres kerja lebih dari 200 juta dolar per tahun. Biaya disebabkan karena membayar gaji selama sakit, rawat inap dan rawat jalan di rumah sakit, biaya karena penurunan produktifitas pekerja (1).

Stres kerja menjadi perhatian di industri pelayanan kesehatan. Hasil studi mengindikasikan pekerja kesehatan lebih rentan untuk menderita depresi dan cemas yang berhubungan dengan stres kerja dibandingkan profesi lain. Dampak dari psikologi distress yaitu *burnout*, *absenteeism*, berhenti kerja, kepuasan pasien yang kurang dan kesalahan dalam diagnosis dan perawatan (2). Hasil survei PPNI tahun 2006, sekitar 50,9% perawat yang bekerja di empat propinsi mengalami stres kerja, sering pusing, tidak bisa istirahat karena beban kerja yang terlalu tinggi dan menyita waktu, serta gaji rendah tanpa diikuti insentif yang memadai (3). Tugas-tugas yang begitu banyak serta monoton menjadi stresor bagi perawat, terkadang perawat juga harus berhadapan dengan sikap pasien yang emosional (4).

Beban kerja menjadi topik menarik untuk dikaji karena beban kerja profesi keperawatan relatif berat dan mengarah pada stres kerja. Beban kerja perawat sangat tinggi dalam usaha memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Data menunjukkan bahwa kapasitas rumah sakit telah melebihi kapasitas. Oleh karena itu peneliti tertarik mengkaji gambaran faktor beban kerja fisik dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada perawat dan mengkaji kebutuhan keselamatan dan kesehatan kerja di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain kabupaten Muara Enim.

## METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* melibatkan 63 orang yang diambil dengan metode *propotional stratified random sampling* (3). Sampel berasal dari setiap ruangan di instalasi rawat inap dan instalasi gawat darurat rumah saki dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. Variabel terikat adalah stres kerja. Variabel bebas adalah beban kerja fisik dan beban kerja mental. Variabel luar adalah kepuasan kerja, jenis kelamin, usia, masa kerja

dan status pernikahan. Kuesioner menggunakan skala beban kerja fisik diadopsi dari penelitian Hollman *et al.*, (5). Kuesioner beban kerja mental dari *National Aeronautics & Space Administration-NASA (NASA Task Load Index-TLX)* (6), *Minnesota Satisfaction Questionnaire* (MSQ) (7). Kuesioner pengukuran stres kerja dari HSE (2003) (6). Uji statistik yang digunakan untuk beban kerja fisik adalah uji *Chi square* dan analisis beban kerja mental menggunakan uji *Fisher's Exact* (8).

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan ciri responden meliputi jenis kelamin, usia, status pernikahan, masa kerja dan tingkat kepuasan kerja. Penelitian ini menemukan perawat rumah sakit mayoritas memiliki kepuasan kerja kategori sedang.

Tabel 1. Ciri perawat

Variabel	% (n=63)
<b>Jenis kelamin</b>	
Perempuan(n=57)	90,48
Laki-laki (n=6)	9,52
<b>Usia</b>	
21-35 tahun (n=49)	77,78
36-40 tahun (n=11)	17,46
41-45 tahun (n=2)	3,17
>45 tahun (n=1)	1,59
<b>Status nikah</b>	
Menikah (47)	74,40
Tidak menikah/belum menikah/janda (n=16)	25,40
<b>Masa kerja</b>	
< 6 Tahun (n=31)	49,21
6-10 Tahun (n=22)	34,92
> 10 Tahun (n=10)	15,87
<b>Kepuasan kerja</b>	
Tinggi (n=4)	6,35
Sedang (n=58)	92,06
Rendah (n=1)	1,59

Penelitian ini menemukan stres kerja rendah (55,56%) dominan terjadi pada perawat di rumah sakit Muara Enim. Kategori beban kerja fisik didominasi oleh beban kerja fisik sedang dan tidak ada yang mempersepsikan beban kerja ringan. Beban kerja mental sedang sebesar (65,08%). Distribusi kategori beban fisik dan mental dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Ciri beban kerja fisik dan beban kerja mental

Variabel	%
<b>Beban kerja fisik</b>	
Sedang (n=48)	76,19
Berat (n=15)	23,81
<b>Beban kerja mental</b>	
Ringan (n=4)	6,35
Sedang (n=41)	65,08
Berat (n=18)	28,57

Tabel 3 menunjukkan tidak ada hubungan beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan stres kerja pada perawat.

Tabel 3. Hubungan antar variabel beban kerja fisik dan mental dengan stres kerja

Beban kerja	Stres Kerja		95%CI	p (x <sup>2</sup> )
	Rendah	Tinggi		
<b>Fisik</b>				
Sedang	26	22	0,198-2,954	0,691
Berat	9	6		
<b>Mental</b>				
Ringan	3	1	0,237-28,257	0,71
Sedang	22	19		
Berat	10	8		

Tabel 4 menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, usia, status pernikahan, masa kerja dan kepuasan kerja dengan stres kerja.

Tabel 4. Hubungan antara variabel luar dengan stres kerja

Variabel	Stres Kerja		95%CI
	Rendah (n)	Tinggi (n)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Perempuan	30	27	0,452-2,200
Laki-laki	5	1	
<b>Usia</b>			
21-35 tahun	30	19	0,257-3,480
36-40 tahun	4	7	
41-45 tahun	1	1	
>45 tahun	0	1	
<b>Status nikah</b>			
Menikah	26	21	0,257-3,480
Tidak Menikah	9	7	
<b>Masa kerja</b>			
< 6 tahun	18	13	0,312-2,938
6-10 tahun	13	9	
> 10 tahun	4	6	
<b>Kepuasan kerja</b>			
Tinggi	4	0	0,749-7,269
Sedang	31	27	
Rendah	0	1	

## BAHASAN

Penelitian ini menemukan tidak ada hubungan antara beban kerja fisik dengan stres kerja perawat rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena sebagian besar usia responden muda yaitu sebagian besar berusia pada rentang 21-35 tahun. Pada masa usia ini kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi pada tingkat optimum. Dimana pada usia rentang 20-30 tahun merupakan puncak dari daya tahan kardiorespirasi yang sesudah usia ini daya tahan kardiorespirasi akan menurun. Penurunan ini karena organ yang mengambil oksigen yaitu paru menurun fungsinya, selain itu juga organ yang mendistribusikan

oksigen ke seluruh tubuh. Penurunan fungsi ini terjadi disebabkan oleh penambahan usia (9).

Pada penelitian ini beban kerja fisik dinilai dari beban otot rangka yang disebabkan oleh sikap tubuh dan usaha selama bekerja yaitu sikap badan, posisi lengan, posisi kaki dan angkat beban. Pada rentang usia 21-35 tahun sehingga ketahanan fisik masih prima. Kerja fisik merupakan sesuatu yang dapat dilakukan apabila memiliki energi, karena berguna untuk mendukung kontraksi otot.

Dalam penelitian Noprianty (2012) yang dilakukan pada ruang operasi kamar, rawat inap penyakit dalam dan ICU di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. Kegiatan keperawatan langsung, tidak langsung dan non keperawatan tidak sesuai dengan standar yang ada. Pengamatan dilakukan selama 7 hari pada shift pagi, sore dan malam (10).

Jika dibandingkan standar persentase untuk aktifitas keperawatan langsung ke pasien adalah 50%, aktifitas keperawatan tidak langsung 30%, dan aktifitas non keperawatan 20%. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil gambaran bahwa sesungguhnya perawat lebih banyak melakukan pekerjaan keperawatan tidak langsung dan non keperawatan. Hal ini menyebabkan pelak-sanaan asuhan keperawatan langsung pada pasien tidak optimal. Pada saat perawat memahami dan melaksanakan tugas pokok dan fungsi serta tanggung jawab secara penuh maka beban kerja fisik yang dialami akan berbeda. Variasi beban kerja yang beragam dapat menimbulkan stres bagi pekerja ketika mereka merasa tidak mampu melaksanakan tugas tersebut. Ketidakmampuan pekerja dalam menyelesaikan tugas tersebut dapat memengaruhi penilaian diri seseorang terhadap dirinya. Stres yang dialami pekerja bisa saja lebih dipengaruhi faktor pekerjaan lainnya. Sehingga variabel beban kerja fisik ini tidak berhubungan secara signifikan terhadap stres kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kasmarini (2012) bahwa beban kerja fisik tidak ber-pengaruh terhadap stres kerja pada perawat di IGD RSUD Cianjur. Hal ini dipengaruhi oleh karena umur perawat sebagian besar masih muda, pada rentang 25-30 tahun, berpendidikan DIII Keperawatan dan sebagian besar didominasi jenis kelamin laki-laki (11).

Penelitian sebelumnya tidak menemukan hubungan antara beban kerja fisik dengan stres kerja pada karyawan perusahaan tekstil Boyolali. Hal ini berke-mungkinan disebabkan sebagian besar usia karyawan masih usia muda rentang usia 31 -35 tahun dan kurang pengawasan selama masa kerja, sehingga karyawan bekerja relatif santai sehingga karyawan mempunyai kesempatan berkomunikasi selama jam kerja (12).

Penelitian Kusmiyati (2003) menyatakan bahwa ada hubungan antara persepsi beban kerja dengan stres kerja perawat di instalasi perawatan intensif rumah sakit dr. Moewardi Surakarta. Hal ini mungkin disebabkan karena perawat tidak patuh pada jam pergantian *shift*, sehingga menyebabkan bertambah jam kerja (13).

Penelitian ini tidak menemukan hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja perawat rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. Menurut peneliti hal ini disebabkan oleh karena sebagian besar SDM perawat di rumah sakit Dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim sudah memiliki kompetensi yang baik. Semakin baik kompetensi seorang perawat, maka akan semakin baik pula perawat mempersepsikan beban kerja mental.

rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim meraih akreditasi Paripurna Bintang Lima dari Komisi Akreditasi Rumah Sakit (KARS) Indonesia tahun 2017. Pokja yang dinilai adalah kualifikasi dan pendidikan staf (KPS). Perawat pelaksana yang bekerja di unit layanan telah melalui proses kredensial dan evaluasi oleh unit kerja (14). Hal ini dapat terjadi karena pekerja merasa terbiasa dengan tekanan pekerjaan yang dirasakan, sehingga tidak menganggap tuntutan mental sebagai penyebab utama stres akibat pekerjaan. Stres yang dialami perawat bisa saja lebih dipengaruhi faktor pekerjaan lain. Sehingga beban kerja mental tidak berhubungan signifikan terhadap stres kerja.

Kompetensi sangat berpengaruh terhadap kinerja perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Kompetensi yang kurang menyebabkan perawat kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam bekerja, sehingga tidak dapat menerapkan teori dengan baik akibat pengetahuan, keterampilan dan sikap profesional kerja yang rendah. Efek paling sederhana dan jelas dari kompetensi rendah adalah tidak bisa melaksanakan tugas pokok dan fungsi dan berakibat stres kerja (15).

Beban kerja mental berhubungan dengan gangguan otot rangka pada perawat di rumah sakit. Penelitian menggunakan NASA TLX untuk mengukur beban kerja mental dan CMDQ untuk mengukur gangguan otot dan rangka. Penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara dimensi performansi dan dimensi tuntutan mental. Gangguan otot rangka berhubungan dengan tingkat stres, total beban kerja mental, tuntutan waktu dan fisik, serta tingkat usaha. Stres kerja pada perawat mengakibatkan kesalahan tindakan medis yang berdampak pada keselamatan pasien (16).

## SIMPULAN

Penelitian ini tidak menemukan hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental terhadap stres kerja perawat. Tidak ada hubungan kepuasan kerja, jenis kelamin, usia, masa kerja dan status pernikahan perawat terhadap stres kerja perawat di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain kabupaten Muara Enim. Faktor yang memengaruhi beban kerja fisik dan mental adalah tidak ada prosentase tindakan keperawatan langsung, tidak langsung dan non keperawatan, perawat berusia muda dan cakap. Stres kerja yang dialami perawat dipengaruhi faktor pekerjaan lain.

Manajemen rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim perlu mengadakan pelatihan/acara yang bersifat meningkatkan rasa kebersamaan dan penguatan psikologi seperti *outbond*, *Emotional Spritual Quoestion*. Perawat perlu mengidentifikasi sumber stres di tempat kerja secara proaktif dan melaporkan kepada atasan sehingga upaya perbaikan dan pencegahan terhadap penyakit akibat kerja (stres kerja) dapat dilakukan.

### Abstrak

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres kerja dan mengidentifikasi faktor penyebab yang berhubungan meliputi beban kerja fisik dan mental, kepuasan kerja dan karakteristik individu perawat di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. **Metode:** Penelitian *cross sectional* dilakukan dengan menyebar kuesioner pada 63 orang perawat yang diambil menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. **Hasil:** Tidak terdapat hubungan beban kerja fisik dengan stres kerja perawat di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain kabupaten Muara Enim. Tidak ada hubungan antara beban kerja mental perawat terhadap stres kerja di rumah sakit dr. H. Mohamad Rabain kabupaten Muara Enim. **Simpulan:** Faktor yang memengaruhi beban kerja fisik dan mental adalah tidak ada persentase antara tindakan keperawatan langsung, tidak langsung dan non-keperawatan, dan perbedaan perawat usia muda dan terampil. Stres kerja yang dialami perawat lebih dipengaruhi faktor pekerjaan lain.

**Kata kunci:** stres kerja perawat; beban kerja fisik; beban kerja mental

## PUSTAKA

1. Greenberg JS. Comprehensive stress management. McGraw-Hill Education; 2017.
2. Rose, V. E. & Richard, M. L. 'Occupational health hazards in hospitals.', *Professional safety*, 24(12), pp. 11–14; 1980.
3. Prasetyo B, Jannah LM. Metode Penelitian Kuantitatif: teori dan aplikasi. RajaGrafindo Persada; 2005.
4. Almasitoh UH. Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika*. 2012 Mar 20(1).
5. Hollmann, S. et al. Validation of a questionnaire for assessing physical work load. *Scandinavian journal of work, environment & health* 1999;25(2), pp.105–14.
6. Tarwaka, PGDIP.Sc., M. Erg. Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Ini Aplikasi di Tempat Kerja. Harapan Press. Surakarta; 2013.
7. Mangkunegara, A.A.A.P. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan, Bandung: Remaja Rosdakarya;2015.
8. Dahlan, M.S. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS. Edisi 6. Epidemiologi Indonesia: Jakarta; 2016.
9. Yunus, F. Faal Paru dan Olahraga. *Jurnal Respiro Indo* 1997;17(2).
10. Noprianty, R. Analisis Beban Kerja Tenaga Perawat Pelaksana Berdasarkan Karakteristik Unit Pelayanan di RSUD Dr. H. Mohamad Rabain Muara Enim. Tesis. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta; 2012.
11. Kurnia Kasmarani M. Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental terhadap Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (Igd) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 2012;1(2).
12. Wartini. Analisis Beban Kerja Fisik dan Psikis Dengan Stres Kerja pada Pekerja Industri Pertekstilan di Boyolali. Tesis, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta;2013.
13. Kusmiyati. Hubungan Persepsi Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Perawatan Intensif RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Skripsi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta;2003.
14. Budiawan, I.N. Hubungan Kompetensi, Motivasi Danbeban Kerja Perawat Pelaksana Dengan Kinerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Propinsi Bali. Tesis. Universitas Udayana, Denpasar;2015.
15. RSUD Dr. H. Mohamad Rabain. Profil RSUD Dr. H. Mohamad Rabain Kabupaten Muara Enim;2017.
16. Budiawan, I.N. Hubungan Kompetensi, Motivasi Danbeban Kerja Perawat Pelaksana Dengan Kinerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Propinsi Bali. Tesis. Universitas Udayana, Denpasar;2015.
17. Habibi, E., Taheri, M. R., & Hasanzadeh, A.. Relationship between mental workload and musculoskeletal disorders among Alzahra Hospital nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2015;20(1), 1–6.

